

TEMAS DE INTERÉS

SOBREPESO INFANTIL



CENTRO DE EDUCACIÓN ESPECIAL

para niños y niñas entre 3 – 12 años de edad
con necesidades educativas especiales

- educación integral grupal en sala
- estimulación del lenguaje y comunicación
- fisioterapia y asesoría educativa.

Lunes a viernes de 8:00 a 12:30



Calle Ismael Vásquez 822 esquina Av. Papa Paulo
www.fundacioncompartir.net/educacionespecial
educacionespecial@fundacioncompartir.net
Teléfono: 4530644
Cochabamba



SOBREPESO INFANTIL

El sobrepeso estrictamente es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. Un exceso de peso no siempre indica un exceso de grasa (obesidad), así ésta sea la causa más común, ya que puede ser resultado de exceso de masa ósea, músculo (hipertrofia muscular) o fluidos (edema).

El sobrepeso es el indicio de un exceso de peso en relación con la estatura de la persona. Para identificarlo se recurre al índice de masa corporal. Cuando el índice de masa está entre 25-30, se considera que la persona tiene sobrepeso, por encima de este valor, se considera obesa. Cuando se está ante un caso de sobrepeso, lo principal no es el peso en sí, sino la cantidad de tejido adiposo, el porcentaje de grasa que se ha acumulado en el cuerpo.

El sobrepeso se considera una enfermedad, porque implica un aumento en el riesgo de padecer ciertas enfermedades, como: diabetes mellitas, hipertensión arterial, accidentes cerebro-vasculares, dolor en las articulaciones, etc.

Un cuerpo sano requiere una cantidad mínima de grasa para el buen funcionamiento de los sistemas hormonal, reproductivo e inmunológico, como el aislamiento térmico, como la absorción de choque para las zonas sensibles, y la energía para uso futuro. Pero, la acumulación de grasa de almacenamiento en exceso puede afectar el movimiento y la flexibilidad, además de que puede alterar la apariencia del cuerpo.

Las principales causas del exceso de peso son genéticas, alteraciones del metabolismo, malos hábitos alimentarios, falta de ejercicio. Para combatirlo, el ejercicio físico y los buenos hábitos alimenticios son dos herramientas fundamentales.

Un problema que la Organización Mundial de la Salud ha calificado de alarmante es el del sobrepeso en los niños; que mayormente inicia entre los 5 – 6 años hasta la adolescencia. Una mala y excesiva alimentación, unida a la falta de ejercicio, conduce a un preocupante círculo vicioso. En muchos casos los padres desatienden a sus hijos o son un mal ejemplo para ellos y, como consecuencia, los niños pasan muchas horas delante del ordenador o del televisor y se alimentan de comida rápida.

Una persona que en su infancia no ha llevado una vida sana, tendrá dificultades a la hora de cambiar sus hábitos cuando sea más mayor, como en la adolescencia, ya que es un punto clave para determinar el futuro del adulto, debido a que - si el adolescente pasa a ser mayor de edad dentro del rango de sobrepeso - será imposible eliminar la grasa acumulada en el abdomen, glúteos, tendiendo al sobrepeso siempre. Esto conduce irremediamente a una sobrealimentación con todas sus terribles consecuencias.



1. Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

El 64% de la población adulta de los Estados Unidos se considera con sobrepeso u obesidad, y este porcentaje ha aumentado durante las últimas cuatro décadas. El exceso de peso por acumulación excesiva de grasa ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, con más de mil millones de adultos excedidos de peso o que son obesos. Los aumentos se han observado en todos los grupos de edad.

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

En 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. Si bien el sobrepeso y la obesidad tiempo atrás eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados esa cifra es de 8 millones.

Aunque los centros médicos y los colegios imparten cursos para enseñar a las familias hábitos de vida saludables, los casos de sobrepeso infantil van en aumento.

2. Diagnóstico

Hoy en día, y también antiguamente, los expertos no se ponen de acuerdo a la hora de determinar con exactitud los valores límite del sobrepeso. Sin embargo, todos coinciden en que, a partir de un determinado margen, surgen las primeras consecuencias.

Según la (OMS), el sobrepeso implica un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 25. Estos índices se dividen de la siguiente manera:

Tipo	IMC
Sobrepeso	25 - 29.9
Adiposidad nivel 1 (Obesidad leve)	30 - 34.9
Adiposidad nivel 2 (Obesidad media)	35 - 39.9
Adiposidad nivel 3 (Obesidad mórbida)	> 40



El peso en sí no es el factor más importante, sino el tejido adiposo, es decir, el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo. Por este motivo, se discute la importancia del IMC como indicador del peso adecuado de cada persona, ya que el porcentaje de grasa, el índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura adquieren cada vez más relevancia.

El sobrepeso es considerado una enfermedad, ya que no solo afecta el cuerpo sino también la salud social del paciente. El sobrepeso es un factor de riesgo para la diabetes mellitus, para la hipertensión, para los accidentes cerebrovasculares, entre otros.

Los expertos en la salud infantil recomiendan que a los niños se les hagan pruebas de detección para obesidad a la edad de 2 años. De ser necesario, deben remitirlos a programas de manejo del peso. Medir la grasa corporal y diagnosticar la obesidad en los niños es diferente a medir estos parámetros en los adultos; ya que en los niños:

- La cantidad de grasa corporal cambia con la edad. Debido a esto, un IMC es más difícil de interpretar durante la pubertad y períodos de crecimiento rápido.
- Las niñas y los niños tienen cantidades diferentes de grasa corporal.

Un nivel de IMC que diga que un niño es obeso en una edad puede ser normal para un niño a una edad diferente. Para determinar si un niño tiene sobrepeso o es obeso, los expertos comparan los niveles del IMC de niños de la misma edad entre sí. Ellos usan una tabla especial para decidir si el peso de un niño es saludable o no.

- Si el IMC de un niño es superior al 85% (85 de 100) de otros niños de su edad y sexo, se considera en riesgo de tener sobrepeso.
- Si el IMC de un niño es superior al 95% (95 de 100) de otros niños de su edad y sexo, se considera con sobrepeso u obeso.

3. Causas del sobrepeso y la obesidad

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido:

- Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcar, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- Un descenso en la actividad física, como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.



A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, así como educación.

Resumiendo, se puede señalar que las principales causas son:

1. Factores genéticos y las alteraciones del metabolismo
2. Excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía) y sedentarismo
3. Trastornos en la conducta alimentaria
4. Metabolismo demasiado lento

La mayoría de los casos de sobrepeso se localiza en los países industrializados, donde la alimentación es abundante y la mayor parte de la población realiza trabajos que no requieren un gran esfuerzo físico.

Cuando los niños comen más alimento de lo que su cuerpo necesita para la actividad y el crecimiento normales, las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior. Si este patrón continúa con el tiempo, ellos desarrollan más adipocitos y pueden presentar obesidad.

Normalmente, los bebés y los niños pequeños responden a las señales de hambre y llenura, de manera que ellos no consumen más calorías de las que su cuerpo necesita. Sin embargo, los cambios en las últimas décadas en el estilo de vida y las opciones de alimentos han provocado el aumento de la obesidad entre los niños.

Los niños están rodeados de muchas cosas que los llevan fácilmente a comer en exceso y difícilmente a estar activos. Los alimentos que son ricos en contenido de grasa y azúcar a menudo vienen en tamaños de porciones grandes. Estos factores pueden llevar a los niños a ingerir más calorías de las que necesitan antes de que se sientan llenos. Los comerciales de televisión y otros anuncios en pantallas pueden conducir a la elección de alimentos poco saludables. La mayoría de las veces, los alimentos en anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas.

Las actividades que implican "tiempo frente a una pantalla" como ver televisión, juegos, mensajes de texto y jugar en la computadora requieren muy poca energía. A menudo toman el lugar de la actividad física saludable. Además, los niños tienden a anhelar los refrigerios poco saludables que ven en los anuncios de televisión.



Otros factores en el ambiente del niño también pueden conducir a la obesidad. La familia, los amigos y el entorno escolar ayudan a moldear la dieta y las opciones de ejercicio del niño. El alimento puede utilizarse como una recompensa o para consolar a un niño. Estos hábitos aprendidos pueden conducir a comer en exceso. Muchas personas tienen dificultad para romper estos hábitos más adelante en la vida.

La genética, las afecciones médicas y los trastornos emocionales también pueden aumentar el riesgo de obesidad para un niño. Los trastornos hormonales o la baja actividad tiroidea y ciertos medicamentos, como los esteroides o los anticonvulsivos, pueden aumentar el apetito de un niño. Con el tiempo, esto incrementa su riesgo de obesidad.

Un enfoque malsano en el hecho de comer, el peso y la imagen corporal pueden llevar a un trastorno alimentario. La obesidad y los trastornos alimentarios a menudo ocurren al mismo tiempo en niñas adolescentes y mujeres adultas jóvenes que pueden estar descontentas con su imagen corporal.

5. Consecuencias y complicaciones comunes para la salud

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles:

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular).
- La diabetes y colesterol alto.
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la artrosis y osteoartritis, enfermedades degenerativas de las articulaciones muy discapacitantes). La presión ejercida por la grasa provoca una mayor erosión del cartílago en regiones como el sacro, las caderas y las rodillas. La posibilidad de sufrir osteoartritis aumenta exponencialmente, con dolores de espalda crónicos e incluso gota.
- Un peso no saludable incide también directamente en la salud sexual de las personas. Se estima que afecta negativamente a la fertilidad femenina, por ejemplo. El sobrepeso bloquea el suministro de estrógenos en su cuerpo, reduciendo la actividad ovárica y alterando los ciclos fértiles.
- Otros órganos que pueden verse notablemente afectados por las consecuencias de un peso excesivo son el pulmón, el páncreas y el hígado. Ante la creciente acumulación de grasa que registra el organismo, estos se colapsan. Como resultado de dicho proceso surgen complicaciones secundarias como la cirrosis, el asma, los coágulos pulmonares o la pancreatitis. Incluso se ha registrado una especial propensión a generar cálculos biliares.



La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

6. Tratamiento

En los países industrializados el sobrepeso está muy extendido y se percibe como poco estético, debido a los cánones de belleza actuales. Hoy en día, los libros, las revistas, los programas de televisión y las páginas web proporcionan información para luchar contra el sobrepeso de la manera más apropiada, aunque no siempre se controla la cualificación de las personas que tratan este tema. Las recomendaciones más usuales son practicar deporte y llevar una dieta saludable y balanceada, aunque los autores no se ponen de acuerdo a la hora de determinar cuál es la dieta más adecuada. Además, los críticos aseguran que llevar una dieta sin supervisión médica tiene peores consecuencias que padecer un sobrepeso leve.

Principalmente en los casos de obesidad grave, se toman medicamentos para disminuir la absorción de grasa o se practican intervenciones quirúrgicas, ya sea para disminuir la grasa corporal o para reducir el estómago. Especialmente en el mundo de la moda y del espectáculo, donde la imagen juega un papel muy importante, se practica cada vez más la cirugía estética, tanto en casos de sobrepeso leve como en casos en los que, aun teniendo un peso normal, las personas afectadas no se sienten bien con su cuerpo.

Cuando el sobrepeso va acompañado de un trastorno alimentario, como por ejemplo el atracón compulsivo, los medicamentos para combatirlo no surten efecto si al mismo tiempo el problema no se trata desde una perspectiva psicológica. Se recomienda asistir a una terapia de grupo, como podría ser la de Comedores Compulsivos Anónimos.

El tratamiento para la obesidad infantil depende de la edad del niño y de si tiene otras enfermedades. El tratamiento generalmente consiste en hacer cambios en los hábitos alimentarios y en el nivel de actividad física. En determinadas circunstancias, el tratamiento también podría comprender medicación o una cirugía para adelgazar. El éxito depende en gran medida del compromiso de los adultos para ayudar al niño o adolescente a realizar dichos cambios.

En sobrepeso: La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños mayores de 2 años y los adolescentes cuyo peso cae en la categoría de sobrepeso formen parte de un programa de mantenimiento de peso para retrasar el avance del aumento de peso. Esta estrategia permite al niño aumentar en altura, pero no en peso, lo cual genera que el IMC, con el tiempo, se encuentre dentro de un rango más saludable.



En obesidad: Los niños de 6 a 11 años con obesidad pueden ser alentados a modificar sus hábitos alimenticios para una pérdida gradual de peso de no más de 1 lb (o aproximadamente 400 g) por mes. Se puede alentar a los niños mayores y adolescentes con obesidad o con obesidad severa a que modifiquen sus hábitos alimenticios para tratar de bajar de peso hasta 2 lb (o aproximadamente 1 kg) por semana.

Alimentación saludable

Los padres son los que compran los comestibles, cocinan los alimentos y deciden dónde se comen los alimentos. Por más pequeños que sean los cambios, pueden significar una gran diferencia en la salud de los hijos.

- ✓ **Al momento de adquirir los alimentos, hay que elegir frutas y verduras.** Hay que reducir los alimentos procesados, como galletas dulces, galletas saladas y comidas preparadas, que suelen tener un alto contenido de azúcar, grasas y calorías.
- ✓ **Limitar las bebidas azucaradas.** Estas incluyen aquellas que contienen jugo de frutas. Estas bebidas proporcionan un valor nutricional bajo a cambio de un alto contenido de calorías. También pueden generar que los hijos sientan demasiada saciedad y esto les impida ingerir alimentos más saludables.
- ✓ **Limitar la comida rápida.** Muchas opciones del menú tienen un alto contenido de grasas y calorías.
- ✓ **Sentarse todos juntos en las comidas familiares.** Hacer que se convierta en un acontecimiento, un momento para compartir novedades y contar historias. Descarten comer en frente de la TV, las pantallas de computadoras o de videojuegos, que pueden llevar a comer con prisa y disminuir la atención puesta sobre la cantidad que comen.
- ✓ **Servir porciones de tamaño adecuado.** Los niños no necesitan tanta comida como los adultos. Hay que permitir que los hijos solo se alimenten hasta sentir saciedad, aunque ello implique dejar comida sobre el plato. Recordar que cuando comen afuera, el tamaño de las porciones en los restaurantes suele ser demasiado grande.

Actividad física

Una parte crítica de alcanzar y mantener un peso saludable, en especial para los niños, es la actividad física. Quema calorías, fortalece los huesos y los músculos, y ayuda a que los niños duerman mejor por la noche y estén más alerta durante el día.

Los buenos hábitos establecidos durante la infancia ayudan a los adolescentes a mantener pesos saludables a pesar de los cambios hormonales, el crecimiento rápido y las influencias sociales que suelen provocar el consumo excesivo de alimentos. Además, es más probable que los niños activos se conviertan en adultos en forma.



Con el fin de aumentar el nivel de actividad de los hijos, se puede hacer lo siguiente:

- ✓ Limitar el tiempo que los hijos miran televisión o usan dispositivos digitales (computadora, tablet o celular) con propósitos recreativos a no más de 2 horas al día para los niños mayores de 2 años. No permitir que los niños menores de 2 años miren televisión o jueguen con dispositivos. También se deben limitar otras actividades sedentarias, como jugar videojuegos o juegos de computadora, hablar por teléfono o mandar mensajes de texto.
- ✓ Remarca la importancia de la actividad física, no de hacer ejercicios. Los niños deben hacer actividad de moderada a intensa durante al menos una hora al día. La actividad del niño no necesariamente debe ser un programa estructurado, el objetivo es que se ponga en movimiento. Las actividades de juego libre (como jugar a las escondidas, manejar bicicleta o saltar la cuerda) pueden ser excelentes para quemar calorías y mejorar el estado físico.
- ✓ Identificar las actividades que le gustan a los hijos. Por ejemplo, si tienen inclinaciones artísticas, pueden pasear y recolectar hojas y rocas que se puedan usar para hacer un collage. Si les gusta escalar, pueden ir a los juegos del parque o a los juegos para escalar más cercanos del vecindario. Si les gusta leer, pueden caminar o ir en bicicleta hasta la biblioteca del vecindario para buscar libros.

7. Prevención del sobrepeso y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. Para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir la obesidad, son fundamentales unas comunidades y unos entornos favorables.

En el plano individual, las personas pueden:

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de azúcares.
- Realizar una actividad física periódica.
- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante:



- Dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas más arriba, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas.
- Lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular las personas más pobres.

La industria alimenticia puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable:

- Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados.
- Asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos.
- Poner en práctica una comercialización responsable.
- Asegurar la disponibilidad de alimentos sanos y apoyar la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.
- Además, hay que brindar educación y orientación alimentaria

La educación, en lo que se refiere a salud y nutrición, juega un papel fundamental en el enfrentamiento a la problemática del sobrepeso. Un programa de nutrición y deporte fomenta el cambio de conducta, contribuyendo a una sensibilización motivacional dando a conocer los beneficios de salud a corto y largo plazo.

El llevar a cabo una actividad física regular favorece el aumento en la masa muscular y la disminución en la masa grasa, dando como resultado una mejoría en el estado de salud, disminuyendo o manteniendo el peso corporal y por lo tanto evitando la aparición de enfermedades crónicas, como: hipertensión, diabetes mellitus y enfermedad cardiovascular.

La orientación alimentaria consiste en el conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.

Lo que debe incluir el menú de un niño cada día: respecto a la dieta del pequeño, los expertos recomiendan que el 55 por ciento de la energía proceda de los carbohidratos, el 25 por ciento de las grasas y otro 25 por ciento de las proteínas; además de los aportes de fibra, vitaminas del grupo C, D y B Y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc.



Las claves de un menú infantil saludable para combatir la obesidad:

- ✓ Hacer cinco comidas al día: compatibilizar el desayuno, la comida y la cena (las comidas principales) con las otras dos secundarias, a media mañana y la merienda.
- ✓ Tomar cinco raciones diarias de fruta y verdura: es preferible que sean de agricultura ecológica de temporada y proximidad. También debe incluir las hortalizas.
- ✓ Incluir cuatro raciones de carbohidratos, entre ellos pasta, cereales, arroz, legumbres o patatas, para tomarlas en todas las comidas salvo en la cena.
- ✓ Tomar tres raciones diarias de proteínas y lácteos, la proteína D y el calcio, presentes en pescado, huevos, carnes y lácteos, ayudan a la formación de estructuras óseas durante el crecimiento.
- ✓ Consumir sólo dos raciones diarias de grasas saludables, como frutos secos y aceite de oliva.
- ✓ Por último, se recomienda consumir sólo una ración semanal de bollería, dulces, refrescos y chips, ya que son alientos adictivos y con alto nivel de azúcar.

Promoción de la salud se llama al proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.

Es necesario fomentar entre la población la realización de actividad física y ejercicio con el fin de promover hábitos de vida saludables. Se recomienda la creación de ambientes que favorezcan la práctica de la actividad física y el ejercicio en el contexto de los grupos humanos (familia, amigos, entre otros), espacios cerrados (escuela, hogar, centros de trabajo y recreativos), y espacios abiertos (parques, áreas públicas recreativas).

Según la Organización Mundial de la Salud, se deben realizar de 30 a 60 minutos de actividad física diariamente para mantenimiento del peso corporal, pero para perder peso se necesitan al menos 60 minutos al día. Los niños deben realizar 90 minutos de actividad física diaria.

Estrategias de afrontamiento y apoyo a los niños. Los padres tienen un papel crucial para ayudar a los niños obesos a sentirse amados y en control de su peso. Deben aprovechar cada oportunidad para construir la autoestima de los hijos. No deben tener miedo de hablar sobre la salud y el estado físico, pero considerando que un niño puede ver la preocupación del adulto como un insulto. Hay que hablar con los hijos directa y abiertamente, evitando ser crítico o juzgarlo.



Además, hay que considerar lo siguiente:

- ✓ **Evitar hablar del peso.** Los comentarios negativos sobre el propio peso, el de otra persona o del hijo, incluso si son bien intencionados, pueden perjudicar a tus hijos. Hablar de forma negativa sobre el peso puede conducir a una mala imagen corporal. En su lugar, hay que enfocar la conversación en una alimentación saludable y una imagen corporal positiva.
- ✓ **Desalentar las dietas y la omisión de comidas.** En su lugar, hay que alentar y apoyar la alimentación saludable y el aumento de la actividad física.
- ✓ **Encontrar razones para alabar los esfuerzos de los hijos.** Hay que celebrar pequeños cambios incrementales en el comportamiento, pero no recompensar con comida. Hay que elegir otras formas de marcar los logros de los hijos, como ir a una pista de bolos o a un parque local.
- ✓ **Hablar con los hijos sobre sus sentimientos.** Deben ayudar al hijo a encontrar maneras distintas a comer para lidiar con las emociones.
- ✓ **Ayuden a los hijos a enfocarse en metas positivas.** Por ejemplo, señalen que ahora pueden andar en bicicleta por más de 20 minutos sin cansarse o puede correr el número requerido de vueltas en la clase de gimnasia.
- ✓ **Tener paciencia.** Hay que considerar que un enfoque intenso en los hábitos alimenticios y el peso de los hijos puede ser contraproducente, lo que puede llevar a que los niños coman en exceso aún más o posiblemente hacerlo más propenso a desarrollar un trastorno alimentario.

Resumen: Mgr. Elke Berodt – Agosto 2013
Actualizado: Agosto 2019